

Gordan Janković

ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U TRENINGU TENISAČA JUNIORA

1. UVOD

Svaki kvalitetno obrazovan i prije svega ambiciozan teniski trener, koji u današnje doba nemilosrdne konkurencije pokušava stvoriti vrhunskog tenisača natjecatelja, svakodnevno je u situaciji da razmišlja o načinima i metodama pomoću kojih će taj cilj i ostvariti. Ogroman broj faktora utječe na mogući uspjeh (ili neuspjeh) u natjecateljskom tenisu. Na većinu njih možemo i moramo utjecati, a na neke nažalost to nije moguće. Ova druga skupina faktora neće biti predmet ovog rada, njih, najjednostavnije rečeno, moramo biti svjesni i uzeti ih u obzir pri kompletnoj analizi trenažnog procesa ili samog natjecanja. Tu prije svega mislim na sportsku sreću, moguće ozljede, bolest, visoki stupanj forme protivnika, različite vremenske uvjete itd.

Ono što nas zanima je segment u kojem trener može bitno utjecati na što kvalitetniju konačnu izvedbu svojih natjecatelja (Friščić, V., 2004). U tom prostoru važnu ulogu ima i pravilan odabir primjerenih organizacijskih oblika rada za vrijeme trenažnog procesa na dnevnoj bazi. Nema dileme o tome da u tom segmentu trener može značajno unaprijediti i kvalitetu svih segmenata igre (tehnika, taktika, fizička pripremljenost, mentalna čvrstoća), ali i motivirati igrača da je na svakom treningu (dakako, to nije moguće u apsolutnom smislu), tijekom dužih trenažnih ciklusa, optimalno motiviran i u mogućnosti usredotočiti svoju pažnju na zahtjeve koje pred njega postavlja trener. Izbor najprimjerenijih organizacijskih oblika rada ovisi o količini znanja, iskustvu i osjećaju trenera koji će znati odabrati pravi oblik rada za svakog pojedinca ili skupinu, u konkretnom trenutku.

2. CILJ I PROBLEMI

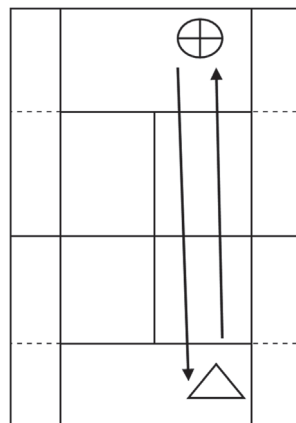
Vrlo često treneri u klubovima imaju situaciju kada nije moguće realizirati individualni trening s igračem ili varijantu kada su dva igrača na terenu, jedan nasuprot drugome. Za ove dvije situacije mogli bismo reći da su optimalne za rad (većina trenera ih preferira), mada to i nije nužno. U ovom radu bit će predstavljena četiri najčešća organizacijska oblika rada i treniranja s kojima trener mora biti vrlo dobro upoznat i trebao bi biti u stanju iskoristiti njihove prednosti. Razlog zbog kojeg dolazi do slabe izvedbe treninga kada su na terenu recimo tri ili četiri (ili

čak i pet, šest) igrača, krije se prije svega u improvizaciji (u negativnom smislu riječi), kojoj, nažalost, pribjegava najveći broj ljudi iz struke. Pod improvizacijom smatram nepripremljenost trenera za konkretni trening na dnevnoj bazi, ali i nepripremljenost u vidu nepostojanja plana i programa za duži vremenski period te periodizacije i planiranja sportske forme, koja bi definitivno trebala biti misao vodilja u natjecateljskom sportu, gdje je rezultat prioritet (Crespo, M., Miley, D., 2002). Studiozna priprema je dakle ključ uspjeha, a trenažni proces u tom slučaju postaje učinkovit, zabavan i u konačnici daje kvalitetne rezultate.

3. NAJČEŠĆI ORGANIZACIJSKI OBLICI U TRENINGU TENISA

JEDAN IGRAČ + TRENER (individualni trening)

Legenda:



Individualni organizacijski oblik treninga uglavnom se koristi kada želimo unaprijediti određene tehničke elemente teniske igre. Prednost ovog oblika rada je u činjenici da se trener može u potpunosti usredotočiti na jednog igrača i na taj način maksimalno kvalitetno ispraviti moguće greške pri izvođenju udaraca ili kretanja, ali i za usavršavanje „oružja“ (Wardlaw, P., 2000).

Prvi primjer vježbe, usavršava se tehnika forhenda i rad nogu pri postavljanju na različite lopte:

- trener je na mreži, A je na osnovnoj crti. Trener izbacuje 3 lopte zaredom iz košare prema forhendu od A. Prva bočno u polje za igru parova, druga u sredinu i treća prema bekendu, A se izmiče na forhend. Igrač obavezno odigrava dijagonalu i na zadnju loptu „*inside in*“ forhend, oprčavanje bekenda). Jedna serija je sastavljena od 3 kruga po tri lopte, slijedi pauza. Vježba se ponavlja minimalno 5 puta. Zahtjevnost vježbe može varirati ovisno o kvaliteti igrača i specifičnim potrebama.

Drugi primjer vježbe:

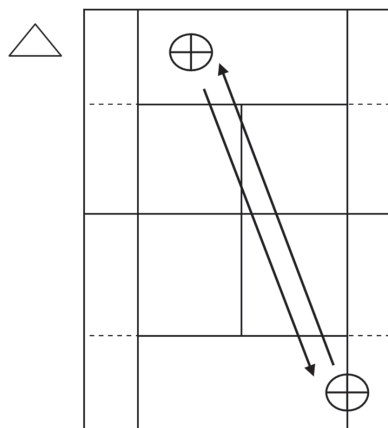
- varijacija na temu prve vježbe, igra se izmjenom između trenera i igrača, „živa lopta“. Početna pozicija je forhend dijagonala, trener odigrava 3 lopte zaredom u iste zone kao i u prvoj vježbi, ali ovaj put je zahtjevnost veća jer se simulira situacija slična uvjetima igre.

DVA IGRAČA NA TERENU (trener sa strane)

Vjerojatno je baš ova formacija i najčešći organizacijski oblik rada u treningu tenisača natjecatelja (Filipčić, A., Lorencon, R. 2000). Moguće su bezbrojne kombinacije i varijacije, dakako, ovisno o cilju, tipu treninga i periodu trenažnog procesa u kojem se nalazimo.

Prvi primjer vježbe (tehnika skraćene lopte, reakcija na istu i taktička rješenja):

- radi se o vježbi koja prelazi iz zatvorenog tipa u otvoreni, završava odigravanjem poena (Filipčić, A., 2008). A i B igraju obavezno forhend dijagonalu sve dok jedan od igrača osjeti priliku da odigra skraćenu loptu (ovisi o prethodnom dogovoru mora li ta lopta biti paralelna ili su moguća oba smjera), B u punom sprintu pokušava doći do lopte i odigrati kvalitetno rješenje (duboka paralela, kontra skraćena lopta ili bilo koje od ovih rješenja). Slijedi slobodna igra za poen. Akcija je uspješna i vrednuje se samo pod uvjetom da je skraćena lopta bila odigrana po prethodno utvrđenim pravilima. Dva neuspjela pokušaja kraćenja lopte zaredom od istog igrača automatski donose poen protivniku. Igra se do 7 poena. Nakon toga mogu se zamijeniti dijagonale te odigrati još jedan „set“.



Drugi primjer vježbe (odabir prave situacije za napad paralelom):

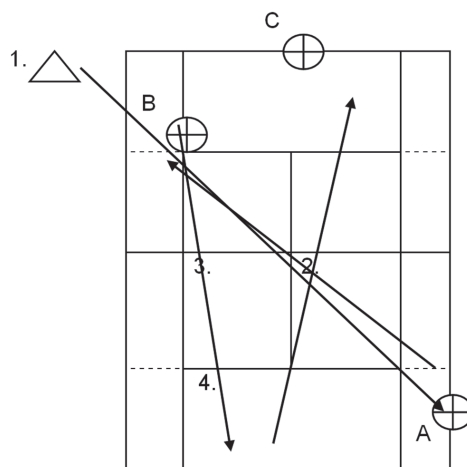
- A i B igraju forhend dijagonalu i pokušavaju kvalitetom lopte prisiliti protivnika da uputi pasivniju, kraću loptu na koju se odigrava napad paralela i obavezan prijelaz na mrežu (approach). Nakon napada moguća su sva rješenja, igra se poen. Igra se do 7, a kao i u prethodnoj vježbi, dva zaredom neuspješna pokušaja od istog igrača, dovode do gubitka poena. Preporuča se i promjena dijagonala, isti zadatak (Wardlaw, P., 2000).

TRI IGRAČA NA TERENU (trener sa strane)

Postoji veliki broj vježbi koje se mogu uspješno realizirati kada imamo 3 igrača na terenu. Uvjet za kreiranje kvalitetne vježbe je da imamo jasan cilj, a tek onda slijedi definiranje detalja poput broja ponavljanja određenih situacija, intenziteta, specifičnih zahtjeva itd (Filipčić, A., 2001).

Prvi primjer vježbe (otvaranje terena kratkom dijagonalom):

- trener izbacuje bočnu loptu prema igraču A koji stoji na osnovnoj crti i u kretanju odigrava oštru kratku dijagonalu. Igrač B pokušava u punom sprintu doći do pravilne pozicije i odigrati forhend paralelu (ako je dešnjak). Nakon uspješno odigrane kratke dijagonale (B je izbačen iz terena), A pokriva teren i odigrava bekend duboku dijagonalu u prazan prostor. Odigrava se poen do kraja te se u vježbu uključuje igrač C. A nastavlja sa svojim zadatkom pa slijedi promjena uloga. Ova vježba sadrži u sebi elemente tehnike, taktike i specifične teniske izdržljivosti (prije svega anaerobno- alaktatne).



Način vrednovanja vježbe:

- a) igrač koji odigrava taktičku kombinaciju otvaranja terena, mora odigrati uspješnih 6 akcija (sastoji se od kvalitetne kratke dijagonale + duboke lopte u drugu stranu)
- b) odigravaju se poeni do 7, A protiv B i C naizmjenično

Drugi primjer vježbe:

- sva tri igrača su na osnovnoj crti, A na svojoj polovici terena, B i C na drugoj. Igra se osmica, A obavezno dijagonale, B i C paralele. U trenutku kada A namjerno promijeni smjer iz dijagonale na paralelu, počinje poen s igračem koji tu paralelu odigrava. Drugi igrač se povlači s terena i čeka sljedeću akciju. Igrač koji je sam, mora odraditi 5 uspješnih akcija, a nakon toga slijedi promjena uloga. Sva tri igrača moraju uspješno realizirati zadatak, dostignuvši 5 akcija uz što manji broj neuspješnih pokušaja. Glavni cilj je preciznost i konstantnost udaraca iz osnovne crte, kontrola smjerova lopte iz mjesta (uvjetno rečeno) i u kretanju.

ČETIRI IGRAČA NA TERENU (trener sa strane)

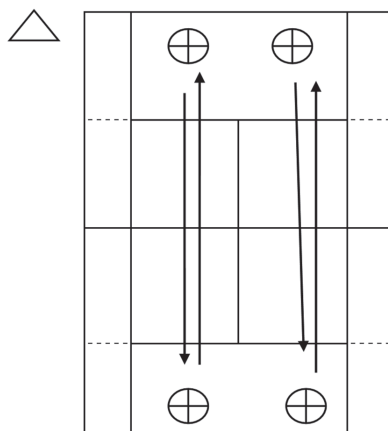
Ovaj organizacijski oblik rada optimalan je za primjerice trening igre parova, ali i za tehničko-taktičke kombinacije vezane za vertikalizaciju igre (prijelaz iz osnovne crte prema mreži), gdje se vrlo kvalitetno može trenirati napad, igra na mreži (volej, poluvolej i smeš) i igra na pasingu i lobu, iz osnovne crte (Castellani, A., D' Aprile, A., Tamorri, S., 1992).

Prvi primjer vježbe:

- izmjena se igra na pola terena, svaki par posebno, istovremeno. Igrač A izbacuje loptu iz ruke, otprilike prema servisnoj crti protivnika (igrač B), koji reagira i pokušava odigrati napad paralelu i dolazi na mrežu. Slijedi pasing udarac igrača A te prvi volej igrača B. Nastavlja se poen, samo na polovici terena, uključujući i polje za igru parova. Isti zadatak imaju i igrač C i D na drugoj polovici terena. Postoje dva načina na koji možemo vrednovati ovu vježbu:
 - a) pobjednik je onaj igrač koji prije dostigne 7 poena (nakon toga zamjena uloga)
 - b) vježba završava kad igrač A (ili kasnije B) odradi uspješno 5 (može i više, ovisno o kvaliteti igrača) akcija, koje se sastoje od dubokog napada i preciznog prvog voleja

Drugi primjer vježbe (simulira situaciju iz igre parova):

- izmjena počinje tako da A i B stoje na mreži, C i D su na osnovnoj crti (pozicija kao u igri parova). Trener ubacuje loptu dvojici igrača koji su na osnovnoj crti i nakon toga počinje poen, pod uvjetom da prvi udarac od C i D mora biti obavezno pasing, a prvi volej od A i B mora biti obavezno dubok (iza servisne crte). Nakon toga počinje otvorena igra. (Filipčić, A., 2008). Igra se do 7 poena, potom slijedi promjena uloga, C i D dolaze na mrežu. Pobjednik je onaj par koji ostvari bolji rezultat u skupnom obračunu poena.



4. RASPRAVA I ZAKLJUČAK

Navedeni su samo neki primjeri vježbi koje se mogu primjenjivati u okviru prethodno spomenutih organizacijskih oblika rada s tenisačima natjecateljima. Ogroman je prostor koji dozvoljava treneru da pomoću svojega znanja i kreativnosti oplemenjuje trenažni proces inovativnim, ciljanim vježbama. Napisano je mnoštvo knjiga o tenisu u kojima su razrađeni različiti modeli treninga i veliki broj vježbi, ali rješenje se ne krije u kopiranju već napisane vježbe koju su možda koristili treneri iz jednog prošloga vremena. Najčešća greška koju čine treneri je u tome da nemaju jasnu viziju i cilj: što to želim postići na današnjem treningu? Kako mislim unaprijediti određeni element u igri svojega štićenika? Gdje vidim svojega tenisača za 2, 3 ili 5 godina? Dakle, ako imam jasan cilj, tek onda mogu krenuti s kreiranjem vježbi, treninga, periodizacijom (Castellani, A., D'Aprile, A., Tamorri, S., 1992). Tenis, kao i svaki drugi sport, evoluirao, trendovi se mijenjaju te je nužno biti u korak s vremenom, pratiti događanja, definirati modele vrhunskih natjecatelja i modalitete pomoću kojih ćemo iz svakog potencijalnog natjecatelja izvući maksimum. Smatram da se baš u tome sastoji najveći uspjeh za svakog trenera. Uspjeh je relativan pojam, ponekad smo nerealni i teško shvaćamo da, kako je to rekao jedan iskusan teniski trener, među prvih sto najboljih tenisača na svijetu ima mjesta samo za sto.

5. LITERATURA

1. Castellani, A., D'Aprile, A., Tamorri, S. (1992) *Tennis Training. Allenamento tecnico, fisico, mentale, esercitazioni e programmi, aspetti biologici.* Societa' stampa sportiva.
2. Crespo, M., Miley, D. (2002) *ITF Coaches manual, second edition.* London: ITF.
3. Filipčič, A. (2001) *Tenis - tehnika in taktika.* Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
4. Filipčič, A. (2008) *Modeliranje teniskog treninga.* Kineziološki fakultet. Sveučilište u Zagrebu.
5. Filipčič, A., Lorencon, R. (2000) *Tenis - organizacijske oblike.* Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
6. Friščić, V. (2004) *Tenis bez tajni.* Biblioteka Tenis. Zagreb.
7. Wardlaw, P. (2000) *Pressure tennis.* Human Kinetics Publishers.